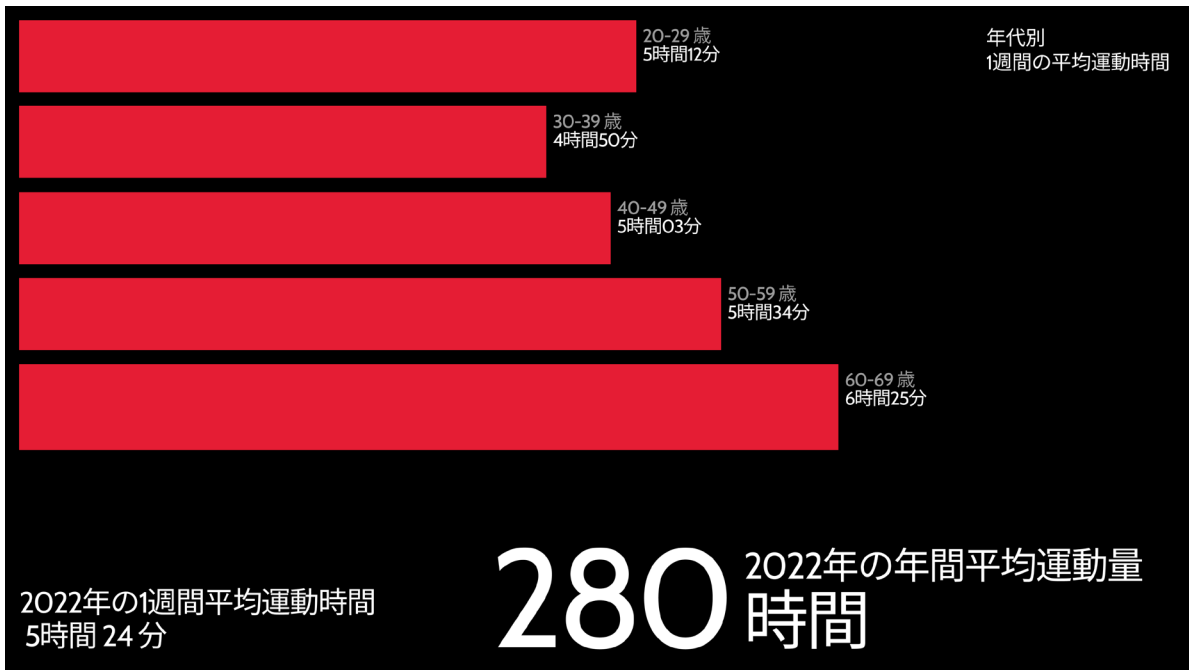


2022年 全世界 300 万人以上の POLAR ユーザーレポート 世代別・国別データの意外な事実が明らかに



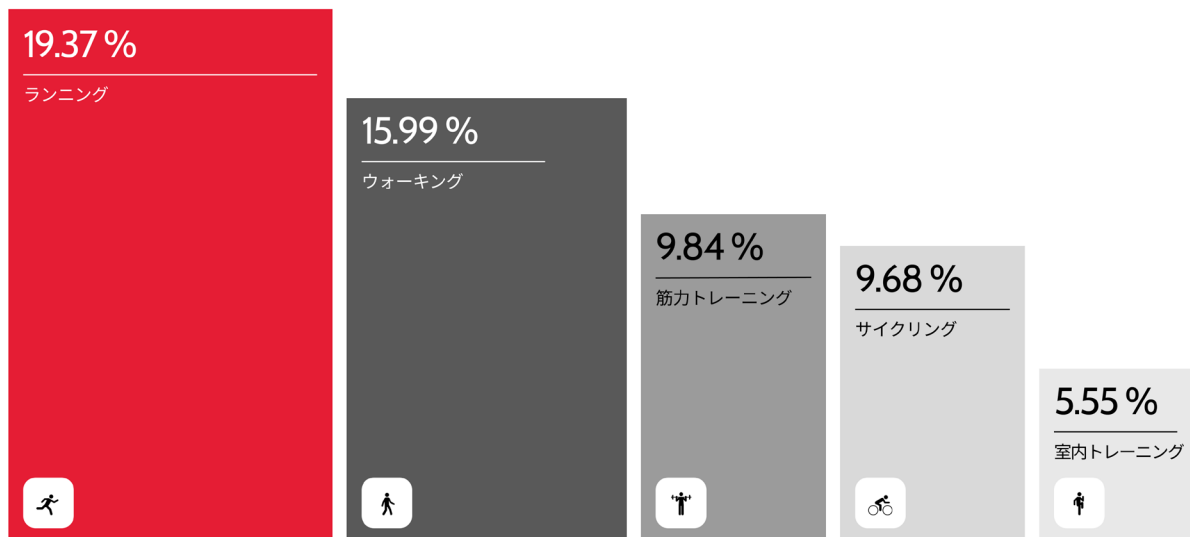
スポーツ用ウェアラブルデバイスのパイオニアであるポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社(本社:東京都千代田区神田、代表取締役:榊原伸司)は、2022年1年間における全世界約300万のポラールユーザーデータを調査した結果、2022年にポラールユーザーが行った全体のスポーツのうち、ランニングとウォーキングを行うユーザーが多いことが明らかになりました。また1回あたりのランニングの距離、ウォーキングの距離は、ともに日本が世界第2位となっています。さらに1回あたりの平均水泳距離、登山の獲得標高では日本が世界第1位であることが明らかになりました。なお、分析はすべて、各個人の識別情報を除外し匿名化したポラールユーザーのデータを用いています。また国別データは、主要国におけるデータを用いています。



年代別平均運動時間

30 代以上のユーザーでは年代が上がるにつれ長く運動をする傾向があり、60 代が最も長く、6 時間/週という結果となりました。

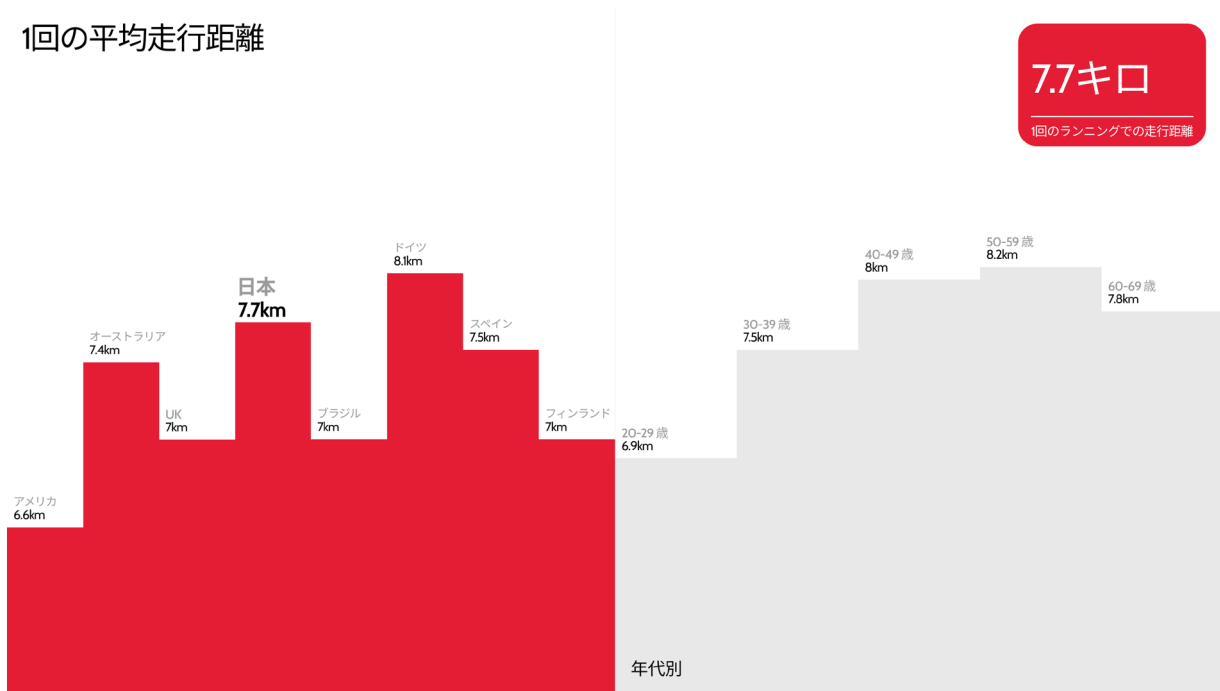
人気スポーツ 2022



人気スポーツ

ポラールユーザーの実施していた 150 種類以上のスポーツのうち、ランニングが最も人気が高く、約 1/5 を占めていることがわかりました。また比較的スポーツ愛好家の多いポラールユーザーですが、2 位はウォーキングとなっており、その人気の高さが窺えます。

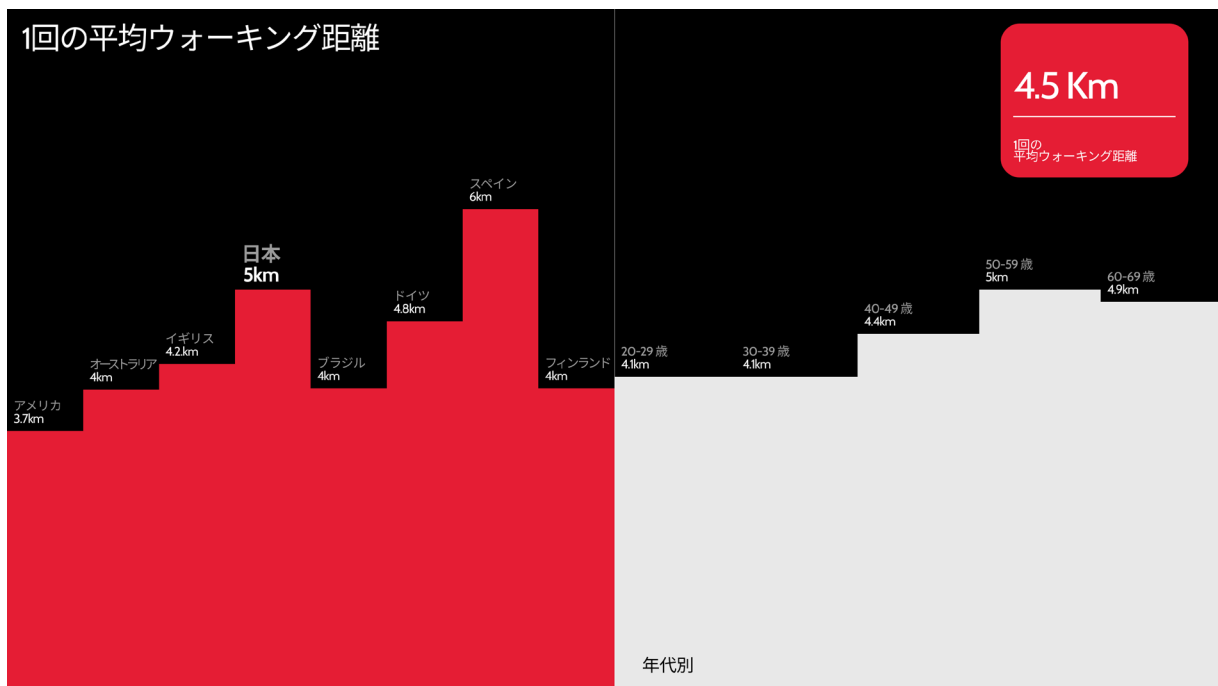
1回の平均走行距離



ランニングデータ

日本人ユーザーの1回平均走行距離は、ドイツに次いで2位。年代別では50代ユーザーの平均走行距離が8.2kmと最長となっています。

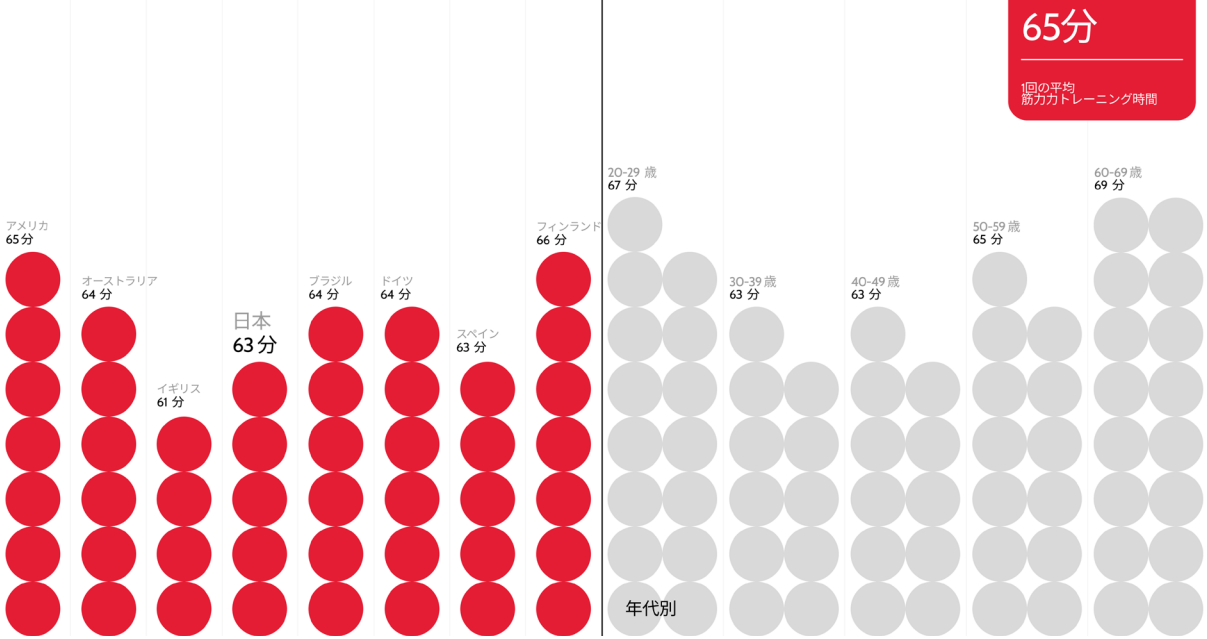
1回の平均ウォーキング距離



ウォーキングデータ

1回の平均ウォーキング距離は、日本はスペインに次ぐ2位で5km。ウォーキングの距離に関しても、やはり50代が一番長い距離の5kmとなっています。またここに挙げた主要国の中では、アメリカが3.7kmとランニングに引き続きウォーキングでも短い距離となっています。

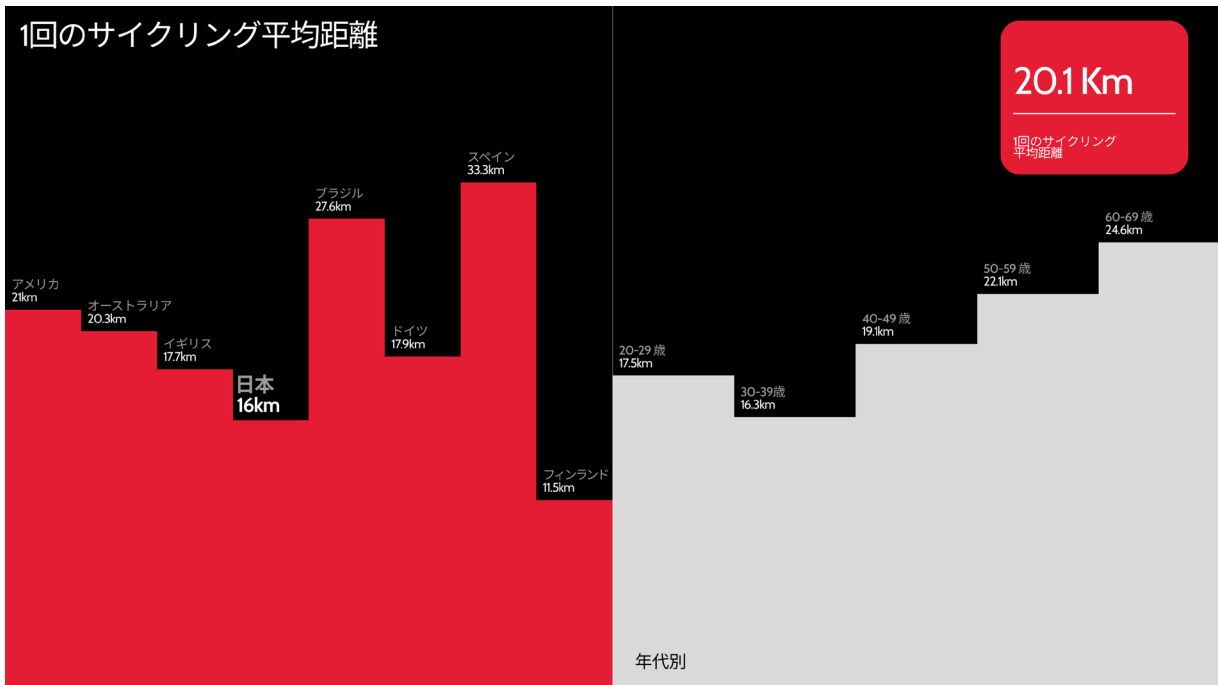
1回の平均筋力トレーニング時間



筋力トレーニングデータ

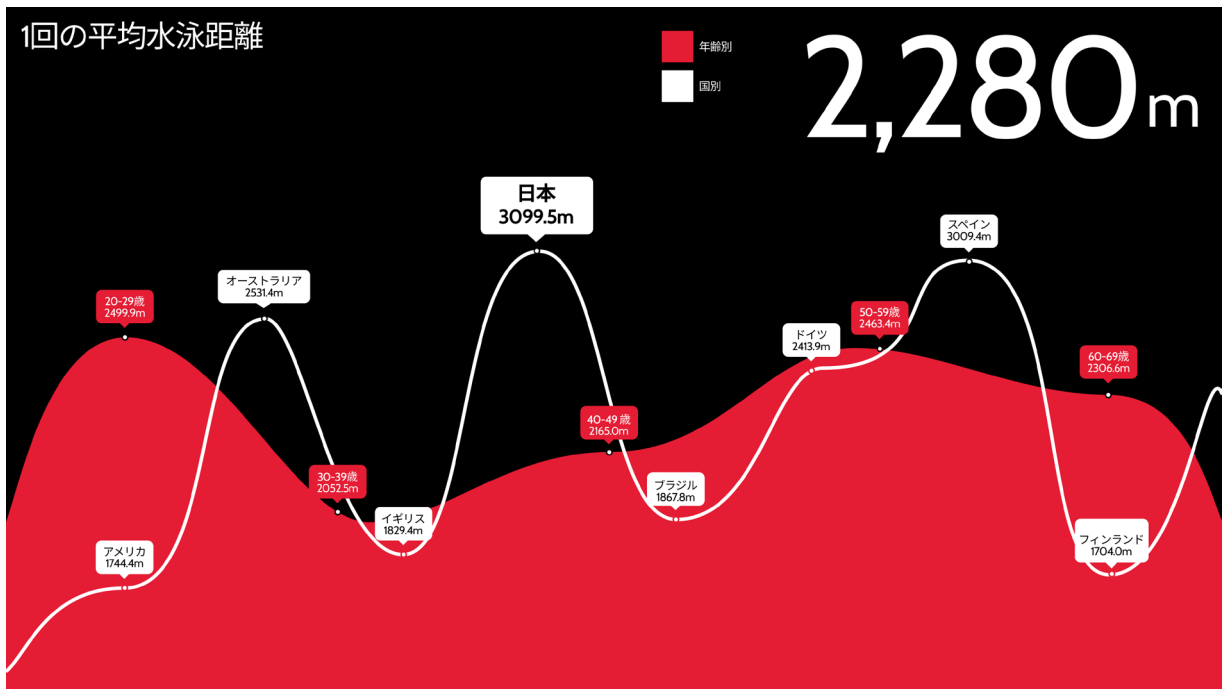
1 回の平均筋力トレーニング時間においては、国別では大きな差異は見られませんでした。年代別では 20 代と 60 代が比較的長い時間行っています。

1回のサイクリング平均距離



サイクリングデータ

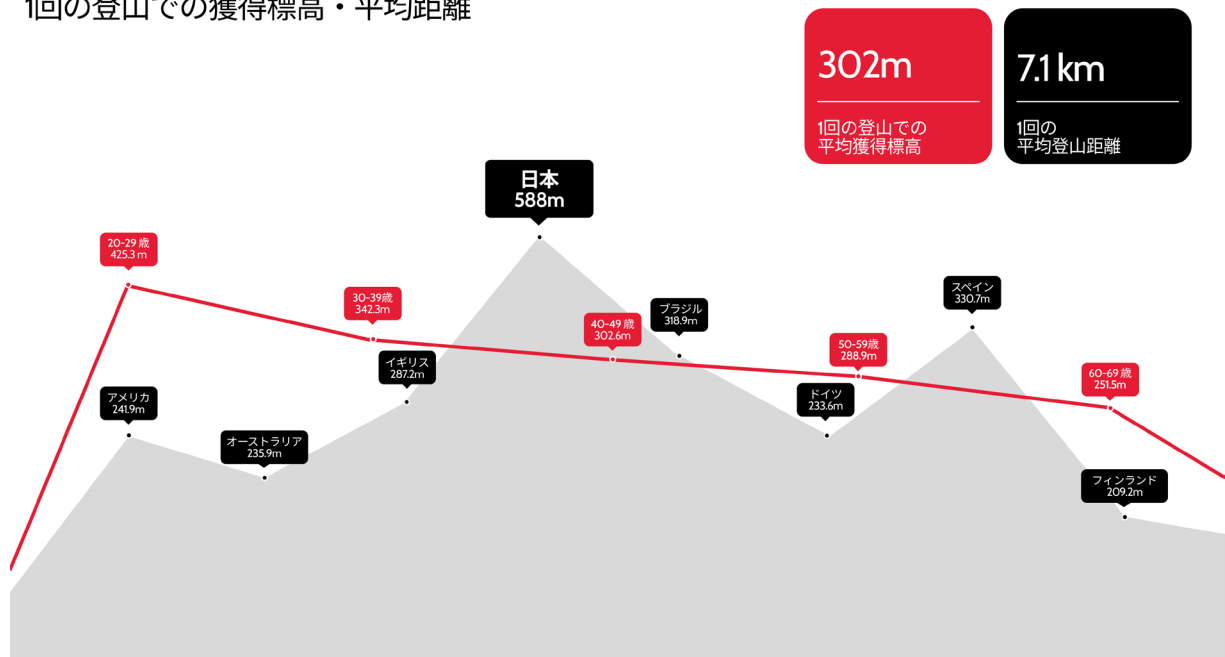
1 回のサイクリング平均距離に関しては、日本はスペインの約半分の 16km。年代別においては、30 代以上で年齢層が上がるにつれて距離が伸びており、60 代では 24.6km となっています。



水泳データ

1回の平均水泳距離においては、日本が3099.5mと1位を獲得。年代別では20代と50代が長い距離を泳いでいます。

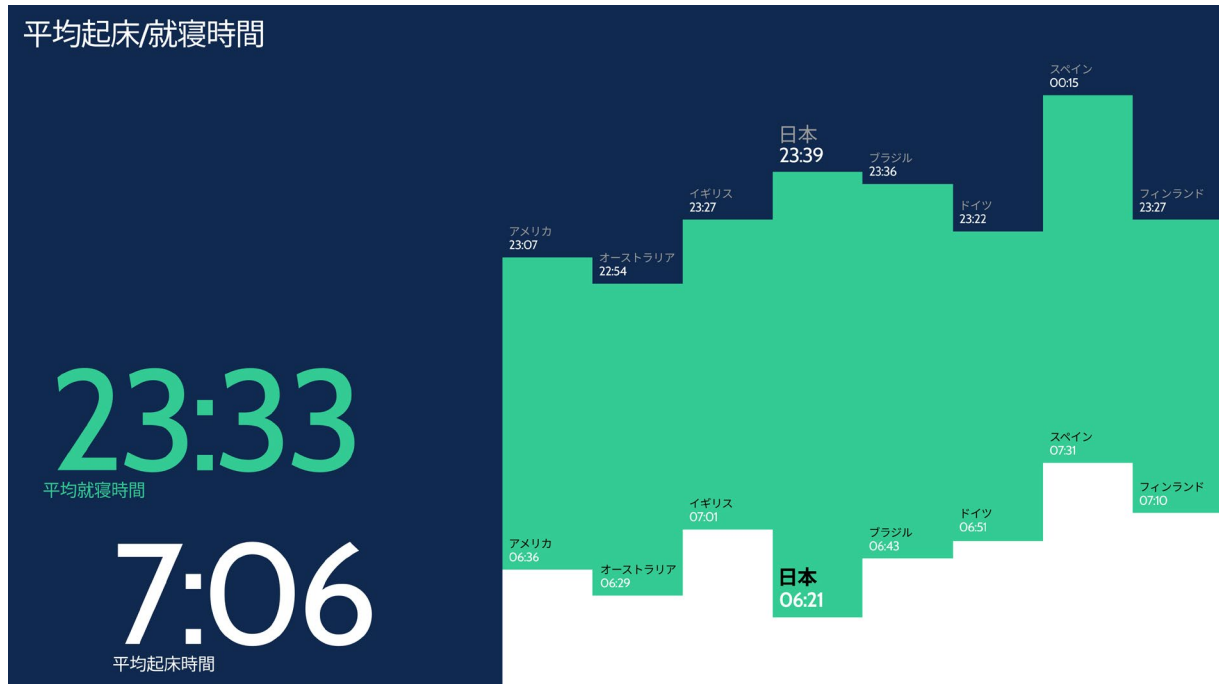
1回の登山での獲得標高・平均距離



登山データ

1回の登山での獲得標高においても日本が1位を獲得。1回あたりの平均距離は全世界平均で7.1kmとなっています。

平均起床/就寝時間



平均起床・睡眠時間

日本人は1番早起きで、2番目に遅く就寝＝1番少ない睡眠時間(6時間42分)という結果となりました。



睡眠スコア

全世界のポラールユーザーの平均スコア。ポラールユーザーは平均よりも良く眠れています。

*** 調査データについて**

ポーラルの調査結果は、複数のポーラルデバイスと 20 か国以上の Polar Flow ソリューション内のユーザーデータから作成されています。この調査結果は、2021 年 12 月から 2022 年 11 月の間に収集された、約 300 万人のポーラルユーザーデータから集計されています。また各個人の識別情報を除外した匿名による個々のユーザーデータに基づいて計算されています。ユーザーデータは、統計データとしてまとめられ、個人が特定できる形で利用することはありません。

ポーラルについて

Polar Electro(本社:フィンランド、設立:1977 年)は、1982 年に世界ではじめてトレーニング用心拍計モニター装置を開発した、心拍トレーニングのスペシャリストです。同分野のリーディングカンパニーとして約 40 年にわたり、徹底的な研究・分析に基づく革新的な製品を世に送り出してきました。その製品の正確さと性能の高さ、優れた心拍数モニター機能はトップアスリートや専門家に認められ、世界中で使われています。現在、世界 80 カ国以上で販売されています。ポーラル・エレクトロ・ジャパン株式会社は、ポーラルの 100%子会社として 2009 年 3 月に設立されました。日本国内における様々な活動を通じて、スポーツにおける心拍トレーニングの重要性をアスリートや一般の方へ広く訴求しています。

- 公式ホームページ <http://www.polar.com/ja>

【本件に関する問い合わせ先】

報道関係の問い合わせ先

ポーラル・エレクトロ・ジャパン株式会社 広報事務局(株式会社アーティーズ内) ズルフィヤ、田中

E-mail: polar-info@artyz.co.jp TEL: 03-4500-5073

お客様の問い合わせ先

ポーラルサービスセンター Email: info.jp@polar.com